

Yaz Mevsimi İyilik Rehberi

Bu Kılavuzda...

Akıl Sağlığı ve İyilik Destekleri

TDSB Profesyonel Destek Hizmetleri Akıl Sağlığı ve İyilik Yaz Programları

Gençler için Destekler ve Kaynaklar

Çocuklar/Gençler için Yaz Programları ve Etkinlikleri

Çocuğumu/Genç Evladımı Bu Yaz Aktif Tutmak İçin Fikirler

Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuğum/Genç Evladım İçin Kaynaklar

Akıl Sağlığı ve İyilik için TDSB Kaynakları



Okul yılının sonuna yaklaşırken, bir yandan heyecan yaşanırken destek ihtiyacı ortaya çıkaran düşünce ve duygular da olabilir. **Yaz 2025 İyilik Kılavuzu**, akıl sağlığımızı desteklerken ve geliştirirken yılın bu zamanından en iyi şekilde yararlanmak için Kültürel Olarak Duyarlı ve Kimlik Onaylayıcı kaynaklar ve etkinlikler hakkında bilgi edineceğiniz bir kaynaktır. Bunu yapmanın bazı yolları şunlardır:

- Yemek, egzersiz ve uyku için esneklik ve eğlenceye yer açan gevşek bir **rutin** oluşturmayı düşünün.
- Mümkünse, doğada **açık havada vakit geçirin** ve yaz havasının tadını çıkarın.
- Vücudunuzu hareket ettirmenin ve aktif olmanın eğlenceli yollarını bularak **fiziksel aktiviteyi** teşvik edin.
- **Arkadaşlarınızla ve ailenizle kaliteli zaman geçirmek** ve ilişkileri güçlendirmek için çaba gösterin. Ekran karşısında geçirilen süreyi, başkalarıyla bağlantıları destekleyen sosyal etkinliklerle dengelemeyi düşünün.
- Rahatlamayı ve sakinliği teşvik etmek için meditasyon, derin nefes veya yoga gibi **bilinçli farkındalık** uygulamalarını deneyin.
- Mümkünse, okumak, banyo yapmak veya bir hobiyle uğraşmak gibi rahatlamayı ve iyiliği teşvik eden **öz bakım faaliyetlerine öncelik verin**.
- Siz veya sevdiğiniz biri zorluk yaşıyorsa, bir akıl sağlığı uzmanından veya aile doktorundan **yardım istemenin** her zaman bir seçenek olduğunu unutmayın.

TDSB Profesyonel Destek Hizmetleri Akıl Sağlığı ve İyilik Yaz Programları

Bu yaz, TDSB Profesyonel Destek Hizmetleri Personeli iyiliği, toplumu ve bağlantıyı teşvik eden bir dizi fırsat sunacak. Bölgenizde nelerin mevcut olduğunu öğrenmek için lütfen okul Yöneticinizle veya atanmış Destek Personelinizle bağlantı kurun.

Yaz Programları

TDSB'de çocuklar, gençler ve yetişkinler için çeşitli zenginleştirici [Yaz Programları](#) sunuyoruz.



Akıl Sağlığı ve İyilik Destekleri

TDSB MHWB Komitesi tarafından derlenen
Kültürel Olarak Duyarlı ve İlgili Kaynaklara
Erişin.



Across Boundaries - Irkçılığa maruz kalmış topluluklar için adil, bütünsel akıl sağlığı ve bağımlılık hizmetleri sağlar.



HelpAhead – Bebek, çocuk, genç ve aileleri Toronto'daki akıl sağlığı hizmetleriyle buluşturur.



Children's Mental Health Ontario – Çocukların ve gençlerin akıl sağlığını desteklemeye yardımcı olacak kaynaklar bulabilirsiniz.



Daily Bread Food Bank (Günlük Ekmek Gıda Bankası) - Yiyecek bulmak için yerel bölgenizi posta kodu/konuma göre arayın.



Devlet Mali Destekleri: **Kanada Dış Sigortası**



Çocuk Yardım Telefonu - Yaşadığınız yere göre gençlere yönelik kaynaklar bulabilirsiniz.



Lumenus - Akıl sağlığı, gelişim ve toplum hizmetleri.



Bob Rumball - Sağır ve İşitme Engelli Çocuklar/Gençler ve Aileler için Akıl Sağlığı Tedavisi



SickKids- Bu merkez, çocuğunuzun akıl sağlığını ve genel iyiliğini desteklemeye yardımcı olacak kaynaklar sağlar.



YouthLink - 12-24 yaş ve aileleri için genç/aile danışmanlığı, ebeveynlik desteği, barınak/ev, eğitim ve toplum temelli programlar.



211 Merkez- Yaşadığınız yerdeki topluluk ve devlet hizmetlerini bulabilirsiniz.



One Stop Talk - 17 yaş ve altındaysanız, anında bir terapistle bağlantı kurabilir ve hayatta ilerlemek ve kendinizi daha iyi hissetmek için bir plan geliştirebilirsiniz.



Gençlik için Destek ve Kaynaklar:



Yardım Hatları ve Hizmetler
9-8-8 akıl sağlığı ve intiharı önleme yardım hattını arayın
Acil bir durumda lütfen 9-1-1'i arayın veya yerel hastanenizin acil servisine gidin

[Siyahi Gençlik Yardım Hattı](#) - Çocuklar, gençler ve aileler için çok kültürlü bir yardım hattı ve hizmetler. Her gün **09:00 - 22:00 saatleri arasında ulaşılabilir.**



[BounceBack®](#) - 15-17 yaş ve üstü kişiler için kendi kendine akıl sağlığı yardım desteği sunan ücretsiz bir bilişsel davranışçı terapi (CBT) programı. **Ücretsiz: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) - Yerli Gençlik Yardım Hattı. **24 Saat Telefon Desteği.**



[Çocuk Yardım Telefonu](#) - Yaşadığınız yere göre gençlere yönelik kaynaklar bulabilirsiniz. **24 Saat Telefon/Yazılı Mesaj/Sohbet Desteği.**



[LGBT Gençlik Hattı](#) - Gizli, yargılayıcı olmayan ve bilinçli LGBTQQ2SI Akran Desteği. **16:00 - 21:30 (yalnızca Pazartesi ve Salı) Yazılı Mesaj/Sohbet Desteği.**



[Naseeha](#) – Müslüman ve Müslüman olmayan gençler/bireyler için akıl sağlığı yardım hattı, kaynaklar, atölye çalışmaları, internet üzerinden terapi ve daha fazlası. **Her gün 24/7 arası telefon desteği.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) – Gençler için ücretsiz sanal ve yüz yüze danışmanlık. **Telefonda veya görüntülü görüşme için Pazartesi'den Cuma'ya 09:00-19:00, Cumartesi 09:00-17:00 arasında 1-866-585-6486 numaralı telefondan Help Ahead'i arayın.**



[Woodgreen](#) – Gençler, gelişimsel engelli kişiler ve bakıcılar/aileler için sosyal, istihdama yönelik ve akademik destek sunar. 16 yaş üstü için telefon veya video yoluyla ücretsiz tek seans danışmanlığı (12-15 yaş ebeveyn/bakıcı rızası gerektirir).

Salı ve Çarşamba Akşamları ulaşılabilir. Kayıt: 16:00-18:15 arası. Telefon:(416) 645—6000 dahili 1990



[Trans Lifeline](#) – Trans bireyler tarafından işletilen, trans ve sorgulayan gençler ve yetişkinler için telefon destek hizmeti.

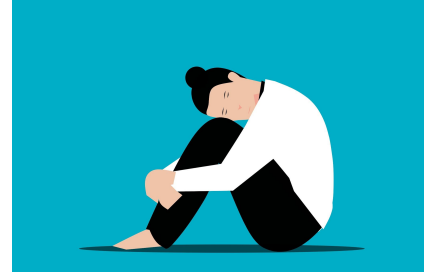


[Youthdale](#) - Karmaşık akıl sağlığı ihtiyaçlarıyla mücadele eden çocuklar, gençler, genç yetişkinler ve aileler için toplum ve yatılı hasta hizmetleri. **Kriz Hizmet Hattına 7/24 ulaşılabilir: 416-363-9990**

Gençler için Destekler ve Kaynaklar ve Diğer Bilgiler

Gençler için Akıl Sağlığı Bilgileri

- [Bilmeniz gerekenler](#) - Çığır Açımlar
- [Uyku ve akıl sağlığı](#)
- [Akıl sağlığı: Öğrenme Merkezi](#)
- [Depresyon mu yaşıyorum?](#) - Çocuk Yardım Telefonu
- [Gençlere Yardım](#)
- [Sorunun Ne Olduğunu Bilmiyorum](#)



Gençlik için Öz Bakım

- [Öz bakım bilgileri](#) – Çığır açanlar
- [Öz bakım uygulamanın 6 yolu](#)- Çığır açanlar.
- [Çocuk Yardım Telefonu: Öz bakım kontrol listesi](#)
- [İyilik Çarkı](#)- Çocuk Yardım Telefonu
- [Bilinçli farkındalık nedir?](#)- Çocuk Yardım Telefonu
- [Öz Bakım 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

Kriz Yönetimi

- [Nasıl güvende kalınır](#)- CAMH Çığır Açımlar
- [İntihar etmeyi düşünen birini desteklemek](#)
- [Be safe \(Güvenli ol\) Uygulaması](#)
- [Kendine Zarar Verme: Nedir ve nasıl başa çıkılır](#) - Çocuk Yardım Telefonu
- [Bir arkadaşın yolunu bulmasına nasıl yardımcı olunur](#)- Çocuk Yardım Telefonu
- [Krizde misiniz?](#)- Help Ahead



Gençler için Destekler ve Kaynaklar ve Diğer Bilgiler (devam)

Madde Kullanımının Yönetilmesi

- [Madde Kullanımı, Kötüye Kullanım ve İstismar ile ilgili Kaynaklar - TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - Çığır Açımlar
- [Kanabis Hakkında Bilmeniz Gerekenler](#)- Çığır Açımlar
- [Elektronik sigara: Siz ve arkadaşlarınızın bilmesi gerekenler](#)- SMHO
- [Fentanil Gerçekleri](#) - SMHO
- [Madde Kullanırken Dikkatli Olmak](#) - Çocuk Yardım Telefonu



Sosyal Medya ve Ekran Karşısında Geçirilen Süre

- [Uygunsuz Sosyal Medya Kullanımını Ele Almak: Cinsel içerikli mesajlaşma, cinsel şantaj ve yapay zeka](#) - TDSB
- [Sağlıklı Sosyal Medya Alışkanlıkları](#)- Mind your Mind
- [Gençler için Sosyal Medya Güvenliği Rehberi](#) - Safe Search Kids
- [Sosyal Ağları Akıllıca Kullanmak](#) - CyberBullying.com
- [Ekran karşısında geçirilen süre: Genel Bakış](#) - Sick Kids
- [Çevrimiçi Güvenlik için 5 İpucu](#) - Çocuk Yardım Telefonu
- [Çevrimiçi Oyunlar](#) - Çocuk Yardım Telefonu
- [Çocuğunuzun Dijital Teknolojileri İdare Etmesine Yardımcı Olmak](#) - SMHO
- [Gençler, Akıllı Telefonlar ve Sosyal Medya Kullanımı](#) - CAMH



Çocuğum/Genç Evladım için Yaz Programları

[Toronto Halk Kütüphanesi](#) - Programlar, sınıflar ve etkinlikler hakkında bilgiler.



[Yaz Harikası: Toronto Halk Kütüphanesi](#) - Kütüphanenin 24 Haziran - 2 Eylül 2025 tarihleri arasında düzenlediği 6-12 yaş arası **ücretsiz** Yaz Harikası programlarını ve etkinliklerini keşfedin!



[Yaz Rekreasyon Programları](#) – CampTO dahil her yaş için ücretsiz, yüksek kaliteli rekreasyon etkinlikleri



[Kids Out and About.com](#) – Toronto'da yaşayan çocuklar, gençler ve aileler için yerel etkinlikler, kamplar, günlük gezi fikirleri ve daha fazlası dahil olmak üzere çevrimiçi rehber.



[Toronto Bölgesi YMCA](#) - Çocuk bakımı ve aile gelişimi, sağlık ve zindelik, kamplar ve açık hava eğitimi ve gençlik programları dahil olmak üzere her yaşta ve yaşam evresinden insan için programlar. **Bunlar sübvansiyon seçenekleri olan hizmet ücretleridir.**



[Y@Homeplus](#) – Sanal muayene - Bu bağlantı, yemek planları ve sağlık dahil olmak üzere bireyler ve ailelerin evden kullanabileceği **ÜCRETSİZ** seçenekler sunar



[CNIB Virtual Programs](#) – Kör veya kısmen gören tüm Kanadalıların yanı sıra aileleri ve arkadaşları için ücretsiz sanal programlar



Çocuğumu/Genç Evladımı Bu Yaz Aktif Tutmak İçin Fikirler

[Backyard Camp](#) – Yıl boyunca evde yapılabilecek etkinlik fikirleri.



[Cosmic Kids](#) – Çocuklar için ücretsiz çevrimiçi yoga ve farkındalık



[Heart and Stroke](#) – Sağlıklı beslenme ve aktif kalmaya dair ipuçları.



[ParticipACTION](#) – 1971'den beri Kanadalıları aktif hayat sürerek sağlıklı olmaya teşvik eder.



[SPAC Learning Library](#) – Evde yaratıcı olmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış çevrimiçi video dersleri ve etkinlikler.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – Ontario parklarını ziyaret etmek hakkında bilgiler.



[Yoga with Adrienne](#) – Ücretsiz yoga ve farkındalık videoları.



Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuklar/Gençler için Destekler ve Kaynaklar

[Yoga with Adrienne](#) – Zihinsel engelli bireyleri ve ailelerini desteklemek için birçok program sunar.



[Cenevre Otizm Merkezi](#) – Çocuklar için gruplar ve programlar ve ebeveynler için web seminerleri ve destek sunar.



[Holland Bloorview Aile Kaynak Merkezi](#) - Engelli çocukların bakıcıları ve ebeveynleri için yararlı ipuçları ve bilgiler.



[Surrey Place Aile Kaynakları](#) - Gelişimsel engelli, otizm ve özel ihtiyaçları olan her yaştan insanın tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olur



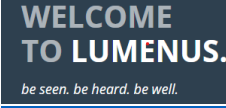
[Kerry's Place](#) - Ontario eyaletinde OSB'li kişilerin yaşam kalitesini artıran kanıta dayalı destekler ve hizmetler oluşturur ve sağlar.



[Connectability](#) - Zihinsel engelli insanlar ve aileleri için yaşam boyu öğrenmeye ve desteğe desteğe adanmış bir web sitesi ve sanal topluluk.



[Lumenus](#) – Bebekler, çocuklar, gençler, bireyler ve aileler için çok çeşitli yüksek kaliteli akıl sağlığı, gelişimsel ve toplum hizmetleri sunar.



[Meta Centre](#) – İnsanların topluluk içinde kapsayıcı, hayata dahil olarak, zengin hayatlar yaşamalarına yardımcı olmak için geniş bir hizmet yelpazesi ve kişiselleştirilmiş destekler sunar.



[Miles Nadal JCC](#) – OSB ve farklı gelişimsel engelli çocuklar ve gençler için programlar sunar.



[MyCommunityHub.ca](#) – Gelişimsel engelli çocuklar ve gençler için toplulukta mevcut etkinlikleri içeren bir arama motoru.



Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuklar/Gençlere Yönelik Destekler ve Kaynaklar (devam)

[Güney Asya Otizm Farkındalık Merkezi](#) – kültürel olarak duyarlı otizm uygulamaları ve erişilebilir programlama yoluyla kapsayıcı topluluklar oluşturuyoruz.



[Toronto Parklar ve Rekreasyon Uyarlanmış Programlar](#) – En keyifli rekreasyon deneyimini sağlamak için aileler, üyelik başvurusu yapmak ve kayıt olmak için öncelikle 416-395-6128 numaralı Uyarlanmış ve Kapsayıcı Rekreasyon Programları merkez yardım hattıyla iletişime geçmelidir.



[Variety Village](#) – Çeşitli programlama, engelli çocukların görülmelerini, katılım sağlamalarını ve dahil olduklarını hissetmelerini sağlayarak onları güçlendirir. Rekabet eden ve engelli sporcular için spor, fitness, aktiviteler, yaz kampları, beceri eğitimi ve koçluk ile erişilebilir tesisleri hayata geçiriyoruz



[Erişilebilir parklar ve kamplar hakkında bilgi](#)



[Lise sonrası yaşam için planlama - TDSB Kaynağı](#)

[Evde oyun ve boş zaman eğlenceleri için TDSB Mesleki ve Fizyoterapi kaynakları](#)

[Karmaşık ihtiyaçları olan öğrencilerin aileleri için TDSB Psikoloji kaynakları](#)

[TDSB Konuşma Dili Patolojisi ipucu sayfaları](#)

Akıl Sağlığı ve İyilik için TDSB Destekleri ve Kaynakları

Kapsamlı bir kaynak ve destek listesine erişmek için lütfen [TDSB Web sitemizi](#) ziyaret edin. [Öğrenciler](#), [Ebeveynler/Bakıcılar](#) ve [Personel](#) için interaktif lobilerimizi ve sanal gezilerimizi keşfedin.



İlkokul ve orta öğretim öğrencileri, karmaşık ihtiyaçları olan öğrenciler, ebeveynler/bakıcılar ve eğitimciler için interaktif [Çocuk Akıl Sağlığı Haftası kaynak kitlerimize](#) erişin.



TDSB Akıl Sağlığı ve İyilik Komitesi tarafından derlenen [Kültürel Olarak Duyarlı ve İlgili Kaynaklara](#) erişin.



Toronto'daki Mart 2024 [Siyahi Akıl Sağlığı Haftası Kaynaklarımıza](#) erişin.



Bu [sayfa](#) tüm sınıflar için 2023-2024 MHWB kaynaklarına erişim sağlar.



Sanal Kütüphane ve diğer Kütüphane Öğrenim Kaynakları üzerinden giriş kılavuzlarını ziyaret edin ([İlköğretim](#) ve [Orta öğretim](#)).



[TDSB Learn4Life İlkbahar/Yaz 2025 Broşürü](#) - Sağlık ve İyilik Programları sayfa 21'de başlar. (18 Yaş Üstü Öğrenme Fırsatları)



Bağlı Kalın!

Bilgi her zaman deęiřiyor. Lütfen bizi takip edin ve en son güncellemeler için tekrar gelin.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



E-posta: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Siz veya tanıdığınız biri akıl sağlığı veya madde kullanımına dair bir acil durum yaşıyorsa, 9-1-1'i arayın veya yerel hastanenizin acil servisine gidin.

